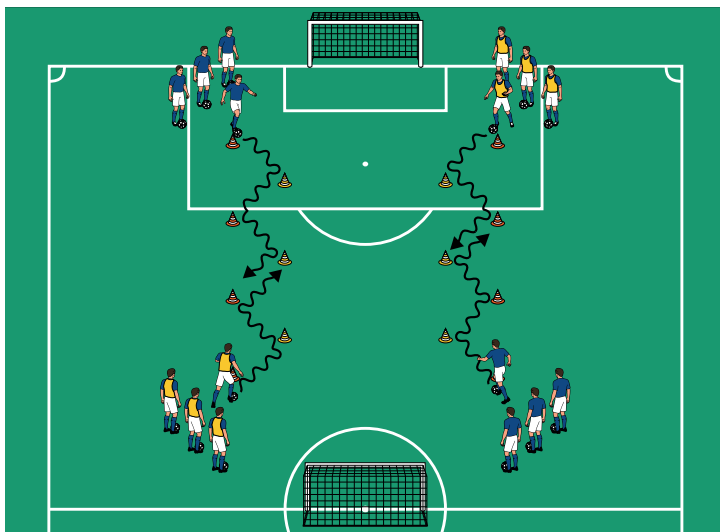


THEMA: ZIELSTREBIG IN DIE TIEFE SPIELLEN



AUFWÄRMEN 1:

ZICKZACK-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Dribbelparours markieren.
- ▶ Je Parcours 2 Hütchenreihen mit roten und gelben Hütchen 5 Meter versetzt zueinander aufbauen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die 4 äußeren Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler im Zickzack durch den Parcours und stellen sich bei der gegenüberliegenden Gruppe an.
- ▶ Dabei den Ball immer vor dem nächsten diagonal versetzten Hütchen abkappen.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vorderleute das letzte Hütchen erreicht haben.

VARIATIONEN

- ▶ Beidfüßig im Wechsel mit der Innen-/Außenseite abkappen.
- ▶ Vor jedem Hütchen eine Finte durchführen (Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung fordern.
- ▶ Das Dribbeltempo den kurzen Abständen zwischen den Hütchen anpassen.
- ▶ Mit gleichmäßigem Tempo dribbeln.
- ▶ Nach dem Abkappen schnell den nächsten Kontakt suchen.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, um Mitspielern auszuweichen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.